

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા ઓગસ્ટ : 2010

અભ્યાસક્રમ : સર્ટીફિકેટ ઈન ફુડ એન્ડ ન્યુટ્રીશન CFN
પાઠ્યક્રમ : તમે અને તમારો આહાર (CFN-01)
તારીખ : 02-08-2010
સમય : 11.00 થી 2.00
સૂચના : (1) તમામ પ્રશ્નો લખવા ફરજિયાત છે.
(2) દરેક પ્રશ્નોના ગુણ સરખા છે.

નોંધણી નંબર : _____

કુલ ગુણ :- 70

પ્રશ્ન:-૧ આહાર એટલે શું ? આહારના કાર્યો સવિસ્તાર સમજાવો.

અથવા

પ્રશ્ન:-૧ પ્રોટીનના કાર્યો લખી પ્રોટીનની ઉણપથી થતી ખામીઓ વિશે વર્ણવો કરો.

પ્રશ્ન:-૨ ખોરાકનું અંદાજપત્ર કેવી રીતે બનાવશો.

અથવા

પ્રશ્ન:-૨ વિટામીન-એ વિષે સંપૂર્ણ માહિતી આપો.

પ્રશ્ન:-૩ ખોરાક રાંધવાની વિવિધ પદ્ધતિઓ જણાવો તથા કેવી રીતે ખોરાક રાંધવાથી તેના પોષક તત્વો જળવાઈ રહે તે સમજાવો.

અથવા

પ્રશ્ન:-૩ પાણી દ્રાવ્ય વિટામીનો વિષે માહિતી રજૂ કરો.

પ્રશ્ન:-૪ ખાદ્ય પદાર્થના સંગ્રહ કરવાની વિવિધ રીતો જણાવો.

અથવા

પ્રશ્ન:-૪ યુનીસેફ (UNICEF) વિવિધ કાર્યો વિષે માહિતી આપો.

પ્રશ્ન:-૫ રોગનો ફેલાવો અટકાવવા માટે તમો શું કરશો? જણાવો.

અથવા

પ્રશ્ન:-૫ નોંધ લખો :-

૧. વૃદ્ધાવસ્થામાં આહાર આયોજન

૨. સ્થુળ વ્યક્તિ માટેનું આહાર આયોજન

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા ઓગસ્ટ : 2010

અભ્યાસક્રમ : સર્ટીફિકેટ ઈન ફુડ એન્ડ ન્યુટ્રીશન CFN
પાઠ્યક્રમ : તમારો આહાર અને તેની ઉપયોગીતા(CFN-02)
તારીખ : 02-08-2010
સમય : 3.00 થી 6.00
સૂચના : (1) પ્રશ્ન ૧ લખવો ફરજિયાત છે.
(2) કોઈપણ ચાર પ્રશ્નોના જવાબ લખો.

નોંધણી નંબર : _____

કુલ ગુણ :- 70

પ્રશ્ન:-૧ (અ) ખાલી જગ્યા પૂરો.

(10)

- (૧) ચરબીનું પાચન મુખ્યત્વે _____ માં થાય છે.
- (૨) _____ એ અતિપોષણની બહુ સામાન્ય સમસ્યા છે.
- (૩) વિટામીન “B” ગ્રુપ અને “C” _____ દ્રાવ્ય છે.
- (૪) એક ગ્રામ ચરબીમાંથી _____ કેલરી મળે છે.
- (૫) થાઈરોઈડ ગ્રંથિમાંથી _____ નામનો સ્ત્રાવ ઝરે છે.
- (૬) ભાતમાંથી રોટલી કરતાં _____ કેલરી મળે છે.
- (૭) ૧ થી ૫ વર્ષના બાળકોને _____ પ્રમાણમાં દૂધ આપવું જોઈએ.
- (૮) ગર્ભાવસ્થાના _____ મહિના હોય છે.
- (૯) યૌવનપ્રવેશની ઉંમર _____ હોય છે.
- (૧૦) _____ એ નવજાત શિશુનો મુખ્ય ખોરાક છે.

(બ) ખરા ખોટા લખો.

(06)

- (૧) વૃદ્ધોના હાડકાં નજીબૂત હોય છે.
- (૨) કઠોળને ફણગાવવાથી પોષણમાં વધારો થાય છે.
- (૩) સૂકા ફળોમાં વધુ કેલરી હોય છે.
- (૪) બ્રેડ અને સ્ટારીવાળા ખોરાકથી ઓછી કેલરી મળે છે.
- (૫) દૂધમાં વિ. C હોતું નથી.
- (૬) આંખો માટે ગાજર જરૂરી છે.

(P.T.O.)

(ક) જોડકા જોડો.

(06)

૧ રોજીદાં ભોજનમાં

૧ હાડકાનું બંધારણ

૨ વિ. C ની ઉણપથી

૨ કૃત્રિમ સુગંધ અને સ્વાદ

૩ કેલ્શયમ

૩ સ્કર્વી

૪ કાર્બોનેટેડ પીણા

૪ સલાડ અને ફળોનો ઉપયોગ

૫ માસિક ધર્મ

૫ છોકરીને દરમહિને થતો અટકાવ

૬ B.M.R.

૬ બેઝીક મેટાબોલિઝમ રેઈટ

પ્રશ્ન:-૨ (અ) ખાદ્યપદાર્થો અંગેની ખોટી માહિતી જણાવી તે દૂર કરવાના તમારા સૂચનો જણાવો. (06)

(બ) પ્રોટીન અને કાર્બોહાઈડ્રેટના બે-બે કાર્યો લખો. (06)

પ્રશ્ન:-૩ (અ) સગર્ભાવસ્થા અને સ્તનપાન દરમ્યાન કેવો ખોરાક લેવો જોઈએ? તમારા સૂચનો લખો. (06)

(બ) પુખ્તવયની વ્યક્તિની આહારની ટેવો અંગે માર્ગદર્શન આપો. (06)

પ્રશ્ન:-૪ (અ) ગર્ભાવસ્થામાં ભૂણની થતી વૃદ્ધિ અને વજનમાં થતા વધારા વિષે લખો. (06)

(બ) આહારના પાચન અને શોષણ વિશે લખો. (06)

પ્રશ્ન:-૫ (અ) આહાર અને તેના કાર્યો વિષે લખો. (06)

(બ) સૂચિત આહાર પ્રમાણ નિયત કરવાના કારણો જણાવો. (06)

પ્રશ્ન:-૬ (અ) શક્તિની જરૂરિયત વય સાથે શા માટે બદલાય છે? તમારા મંતવ્યો રજૂ કરો. (06)

(બ) સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રી માટે કેવો આહાર આપવો જોઈએ? તે વિષે વિસ્તૃત લખો. (06)

પ્રશ્ન:-૭ (અ) વૃદ્ધોની પોષણ વિષયક જરૂરિયાતો વિષે જણાવો. (06)

(બ) બાળકના વૃદ્ધિ અને વજન માટે શું જરૂરી છે? તે માટે તમારા મંતવ્યો રજૂ કરો. (06)

પ્રશ્ન:-૮ ટૂંકનોંધ લખો. (કોઈપણ બે) 12

A જીવનની ઉત્તરવસ્થામાં થતા શારીરિક ફેરફારો.

B ઓસ્ટીઓપોરોસીસ

C માસિકસ્ત્રાવ

D સમતોલ આહાર

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા ઓગસ્ટ : 2010

અભ્યાસક્રમ : સર્ટીફિકેટ ઈન ફુડ એન્ડ ન્યુટ્રીશન CFN નોંધણી નંબર : _____
પાઠ્યક્રમ : આહારનું અર્થશાસ્ત્ર (CFN-03)
તારીખ : 03-08-2010
સમય : 11.00 થી 2.00 કુલ ગુણ :- 70
સૂચના : (1) કોઈપણ પાંચ પ્રશ્નોના જવાબ આપો.
(2) દરેક પ્રશ્નોના ગુણ સરખા છે.

- પ્રશ્ન:-૧ ઘરવાડામાં વાવવામાં આવતાં ખોરાક આપણી રોજીંટી આહારપણાલીમાં કેવી રીતે પરિવર્તન લાવે છે. (14)
- પ્રશ્ન:-૨ ગ્રાહકોને શિક્ષણ આપતી સંસ્થાઓ વિષે વિસ્તૃતમાં ચર્ચા કરો. (14)
- પ્રશ્ન:-૩ ખોરાકમાં થતી ભેળસેળ અને તેના ધ્વારા ઉભા થતા જોખમો વિષે માહિતી આપો. (14)
- પ્રશ્ન:-૪ ખોરાકનાં ધોરણો સમજાવો. (14)
- પ્રશ્ન:-૫ ખોરાક માટેનું અંદાજપત્ર બનાવવા માટેના તૈયારીઓ સમજાવો. (14)
- પ્રશ્ન:-૬ ખોરાકનાં ખર્ચને અસર કરતી બાબતો સમજાવો. (14)
- પ્રશ્ન:-૭ ટૂંકનોંધ લખો. (કોઈપણ બે) (12)
૧. મધ્યાહન ભોજનના કાર્યક્રમ
 ૨. મત્સ્ય ઉછેર
 ૩. ઢોર સુધાવવા માટેનાં સરકારનાં કાર્યક્રમો

WWW.StudyGuidesIndia.com